6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

いただきます 人生100年 歯と共に

平成31年3月に『第3期香美市健康増進計画』が策定されました。香美市の歯科保健対策もこの計画に基づき実施しています。

■問い合わせ先　健康介護支援課　健康づくり班　☎52－9282

新型コロナウイルス感染症予防のために、日常生活にもさまざまな変化がでてきています。マスクの着用が日常的になったこともその変化のうちの一つです。マスクの着用で表情を動かす筋肉を使う機会が減少していませんか？口周りや表情を動かす筋肉が使われなくなると、唾液の分泌を低下させる可能性があります。

また、おうち時間が増え、食事やおやつの時間が不規則になり、歯磨きの回数が減ったりしていませんか？このような生活の変化は、むし歯や歯周病の原因となります。日頃の生活習慣で、歯と口の健康について振り返り、年代別に応じたケアを行っていきましょう。

胎児期・幼児期

子どもの歯は妊娠中に作られるため、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また、妊娠中はホルモンの変化で歯ぐきの炎症などを起こしやすくなるため、歯科健診を受けましょう。

出産後、乳歯が生えはじめたら口の中を観察してみることから始め、歯磨きに慣れてきたら、仕上げ磨きをするなど、楽しく歯磨き習慣をつけることが大切です。

学童期

永久歯の虫歯ができやすい時期です。かむことの大切さや、歯と口の健康の大切さをしっかり認識し、正しい口腔ケアの習慣をつけましょう。

自分にあった歯ブラシを選び、定期健診を受ける習慣もつけましょう。

成人期

歯周疾患が多くなる時期です。かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯石を取るなど、歯のクリーニングをしましょう。自分の歯の状態を把握し、歯や歯ぐきを健康に保ちましょう。

高齢期

食べる機能を維持することが生活の質を向上させます。食事はよくかんで食べましょう。香美かみゴックン体操で、唾液の分泌を促しましょう。また、歯科医師などの指導のもと、口や入れ歯もケアし清潔に保ちましょう。

香美かみゴックン体操

口や舌の動きを良くし、唾液の分泌を促します。

具体的な方法については、リーフレットを配布していますので、ご希望の方は、上記の問い合わせ先までご連絡ください。

【お口磨きでセルフケア】

大切なのはきちんと口腔の汚れを落とすこと！毎日の歯みがきにプラスして、歯周病予防に効果的なセルフケアの方法をご紹介します。

□歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を使いましょう

歯ブラシだけで取れる汚れは全体の約60％と言われています。
歯と歯の間の汚れも歯間ブラシなどを使って掃除するようにしましょう。

□舌のお掃除もていねいに

舌の白い汚れ(舌苔(ぜったい))は細菌のかたまりです。舌専用のブラシを使って優しく取り除きましょう。

□入れ歯のお手入れも忘れずに

汚れた入れ歯は細菌の温床になります。
入れ歯を洗うときは専用のブラシと歯みがき剤を使い、ていねいに洗いましょう。

□かかりつけ歯科医を持ちましょう

歯科医院で実施している歯科健診では、むし歯や歯周病のチェックに加えて歯石の除去、ブラッシングの指導などが受けられ、お口の健康を保つことが出来ます。
歯科健診の間隔は個人差がありますので歯科医と相談しましょう。

成人歯科健診始まります

市では歯周疾病等の早期発見および予防、治療のために、成人歯科健診を実施しています。

【対象者】
香美市に住民票がある方で、令和5年4月1日時点で40、50、60、70歳の方

【実施方法】
歯科医院などでの個別健診

【実施期間】 6月～12月末

【健診費】 無料

対象の方には5月中に通知をお送りしていますのでご確認ください。

なお、受診の際には新型コロナウイルスの動向を見ながら、受診時期などをご検討ください。

令和3年度の成人歯科健診は受診率7.7％（前年度から2.2％ポイントアップ！）

高知県いい歯の表彰(熟年者の部)

県では毎年11月8日(いい歯の日)に80歳以上になる県民で、20本以上噛むことのできる自分の歯(治療の有無は問わない)がある方を審査し、表彰する『高知県いい歯の表彰　熟年者の部』を実施しています。

市から推薦しますので、該当される方は6月末までに健康介護支援課までご連絡ください。

令和3年度の受賞者の皆さん

井上眞一さん　鹿取征支さん

【高知県知事賞】
井上眞一さん　91歳
鹿取征支さん　81歳

【高知県歯科医師会長表彰】
森尾愛さん　87歳

【優良賞】
水田洋子さん　80歳

日本歯科医師会PRキャラクター よ防さん